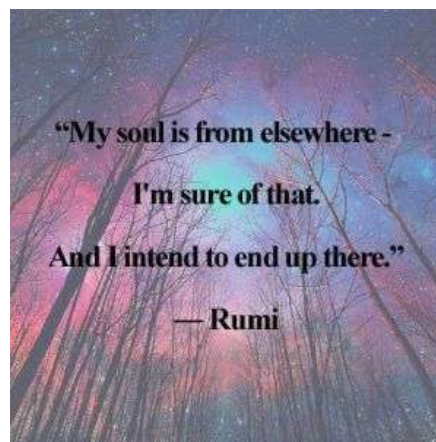


## Kriya Yoga Nusantara

---

### Metode Pemurnian Sufi – Lathaif

Posted on [Agustus 2, 2016](#)



Mempelajari Sufisme adalah seperti menyelam ke dasar samudera, hanya pencari yang tulus yang akan mencari mutiara di dasar laut. Sufisme kini lebih dikenal sebagai ilmu esoteris realisasi diri dalam konteks Islam. Walaupun sejarah Sufisme sebenarnya, berasal dari sekolah misteri Mesir kuno, sebuah sekolah yang ada bahkan sebelum Abraham, ayah dari tiga agama besar: Kristen, Yahudi, dan Islam. Mereka yang hanya memahami tasawuf dari tulisan-tulisan dangkal, dan kadang-kadang dari terjemahan sastra bahasa Arab atau Persia, cenderung untuk berpikir bahwa tasawuf adalah hanya milik mistik Islam. Pada kenyataannya, itu tidak benar. Sufisme ada sebelum Muhammad, sebelum Yesus Kristus, sebelum Abraham.

Apa yang dimaksud dengan kata Sufi? Kata Sufi berasal dari kata Arab Safa, atau SAF, yang berarti secara harfiah, murni, yaitu murni dari segala perbedaan. Dalam bahasa Yunani kata itu memiliki arti bijaksana. Sufisme tidak dapat disebut deisme, karena Sufi tidak menganggap Allah sebagai entitas yang terpisah dari diri sendiri. Tidak bisa juga disebut panteisme, karena Sufi tidak hanya melihat imanensi Allah di alam, tetapi juga menyadari Esensi Allah dalam yang tak terbatas, penamaan Tuhan Allah, tak berbentuk, yang tak berwarna.

Ketika Al Hijaj Mansoor mengatakan “Aku adalah Tuhan”, orang-orang muslim membunuhnya. Orang-orang Sufi selalu dibunuh oleh orang-orang religius, oleh orang-orang yang disebut religius itu. Karena mereka tidak dapat mentoleransi hal ini, mereka tidak dapat mentoleransi seseorang yang mengatakan bahwa dirinya adalah Tuhan. Ego mereka merasa diserang. Bagaimana mungkin seorang manusia menjadi Tuhan? Tetapi ketika Al Hilaj mengatakan “Aku adalah Tuhan” ia tidak mengatakan bahwa “Aku adalah Tuhan dan engkau tidak” Ia tidak mengatakan “Aku adalah Tuhan dan pohon-pohon ini tidak” ia tidak mengatakan “Aku adalah Tuhan dan kerikil-kerikil ini, bebatuan ini adalah tidak.” Ia mengatakan bahwa “Aku adalah Tuhan” dan menyatakan bahwa semuanya ini adalah Illahi, suci. Segala sesuatu ini Illahi.

Orang-orang yang fanatik, yang mempercayai dogma mengatakan Tuhan menciptakan manusia, jadi manusia adalah ciptaan, bukan pencipta, dan ini dianggap tidak senonoh, dan puncak ketidak senonohan adalah ketika menyatakan “Aku adalah Tuhan”, lalu orang-orang itu membunuh Mansoor. Dan apa yang Mansoor katakan ketika orang-orang itu membunuhnya? Ia berkata dengan lantang ke langit, “Engkau tidak dapat menipu!”

Bahkan dalam diri para pembunuh itu yang terlihat hanya diri-Mu, Engkau tidak dapat menipuku. Engkau ada disini di dalam para pembunuh ini. Dan apa pun yang dari-Mu, datanglah, Tuhanku, aku akan mengetahui-Mu, karena aku telah mengetahui dan mengenal-Mu.”

Seorang Sufi tidak memikirkan tentang bagaimana alam semesta ini, tapi menjadi alam semesta. Sufi bukan tentang memikirkan, juga bukan tentang melakukan sesuatu terhadap alam semesta ini. Sufi bukanlah tentang berfikir maupun tentang bertindak. Sufi adalah yang ada, menjadi ada. (menyadari ke-ada-an, menjadi sadar bahwa kita ada, – being). Dan saat ini, tanpa usaha apapun, engkau dapat menjadi Sufi. Jika engkau berhenti berfikir, dan engkau membuang ide tentang melakukan sesuatu, jika engkau membuang ide sebagai si pemikir (sesuatu yang berpikir) dan ide tentang si pelaku (sesuatu yang bertindak), jika engkau cukup menjadi ada, seketika itu engkau adalah Sufi. Dan inilah yang kita upayakan sembari berbicara tentang Sufi: bukan untuk mendoktrinmu, bukan untuk membuatmu lebih berpengetahuan tentang Sufi, tetapi membuat Sufi yang ada di dalam dirimu keluar.

Para Sufi menyanyi, mereka tidak memberikan ceramah, karena kehidupan ini lebih mirip seperti nyanyian ketimbang ceramah. Dan mereka menari, dan mereka tidak berbicara tentang dogma, karena tarian lebih hidup, lebih menyerupai alam semesta ini, lebih mirip dengan burung-burung yang bernyanyi diatas pohon, dan angin yang bertiup diantara pohon-pohon pinus, lebih mirip air terjun, atau mendung yang menurunkan hujan, atau rumput yang bertumbuh. Seluruh kehidupan ini, seluruh alam semesta ini adalah sebuah tarian, yang bergetar, yang berdenyut, dengan kehidupan yang tanpa batas. Seluruh Kehidupan Ini Adalah Sebuah Tarian.



Sufisme adalah ilmu untuk menyibak ilusi pemisahan antara manusia dan Tuhan. Perjalanan seorang Sufi sesungguhnya tidak dapat dijelaskan dengan kata-kata, karena perjalanannya ada di dalam Hati.



---

## Metode Pemurnian Sufism

Lata'if al-as-Sittah (“enam pusat halus” tunggal: latifa) adalah “organ” psikospiritual atau kadang-kadang disebut sebagai persepsi sensorik dan suprasensory dalam psikologi sufi, dan akan dijelaskan di sini penggunaannya di antara beberapa kelompok Sufi. Keenam pusat ‘halus’ ini dianggap bagian dari Sang Diri, yang mirip dan dapat dikaitkan dengan organ dan kelenjar tubuh dalam. Seperti digambarkan dalam Al Qur’an, enam pusat tersebut adalah: Nafs, Qalb, Sirr, Ruh, Khafi, dan Akhfa yang juga disebut sebagai enam Lata’if.

Konsep serupa juga terdapat dalam sistem spiritual lain termasuk Dantian, yang disebutkan dalam pengobatan tradisional Cina, seni bela diri dan meditasi, juga dalam aliran Sephiroth dari kabbalah dan dalam sistem chakra dari Tantra India serta Kundalini yoga.

Di antara kaum Sufi, perkembangan spiritual melibatkan kebangkitan pusat persepsi yang masih belum aktif pada setiap orang. Bantuan dari seorang Mursyid dianggap diperlukan untuk membantu mengaktifkannya dalam urutan yang pasti. Setiap pusat dikaitkan dengan warna khusus, area umum tubuh ini seringkali juga dikaitkan dengan nama nabi tertentu. Aktivasi semua “pusat” ini adalah bagian dari metodologi bagian “Kerja” Sufi. Pemurnian dari element ‘gairah’ (an-nafs tazkiyat), membersihkan hati spiritual (al-qalb tazkiyat) menjadi wadah cinta ilahi (isyq), iluminasi spirit/roh (ruh-tajjali ar), mengosongkan drive egosentris (taqliyyat as-Sirr) dan mengingat sifat-sifat ilahi, serta melalui pengulangan nama-nama Allah (dzikir) adalah proses yang dikatakan para darwis adalah untuk mencapai “kesempurnaan” dalam pembukaan dua bagian terakhir, yaitu Khafi dan Akhfa.

### Nafs

Menurut beberapa rujukan, Latifa ini terletak sedikit di bawah pusar, dan berwarna kuning, pendapat lain mengatakan, berada di antara dua alis dan berwarna biru.

Kata nafs biasanya diterjemahkan sebagai diri atau jiwa. Etimologinya berakar pada kata “nafas” (mirip dengan Alkitab atau Kabbalistik) dan sangat umum untuk hampir semua psikologi kuno dimana tindakan pernapasan berhubungan dengan kehidupan, menjiwai objek yang dinyatakan tak bernyawa. Dalam hal ini, gagasan kuno “atman” dalam agama Hindu (lih. kata benda Jerman “Atem”, napas, pernapasan) atau Yunani “pneuma” (dan juga Latin “spiritus”)—semua menyamakan proses dasar bernapas dengan prinsip energi yang memberikan eksistensi kepada individu manusia. Beberapa ajaran sufi menganggap bawah “Nafs” adalah istilah keseluruhan dari proses psikologis, meliputi kehidupan mental, emosional dan kemauan keseluruhan, namun sebagian besar sufi berbasis Quran, berpendapat bahwa Nafs adalah kesadaran yang “rendah”, egois dan gairah dalam sifat manusia yang dikaitkan dengan Tab (harfiah, sifat fisik), terdiri dari aspek vegetatif dan hewan dari kehidupan manusia. Ego dapat diasumsikan setara dengan Nafs dalam psikologi modern. Tujuan utama dari jalan Sufi adalah transformasi dari Nafs (istilah teknis adalah “Tazkiya-aku-Nafs” ‘atau “penyucian jiwa”) dari keadaan menyedihkan yang ego-centredness melalui tahap psiko-spiritual berbagai kemurnian dan menyerahkannya kepada kehendak Allah. Meskipun sebagian besar Sufi telah mengadopsi 7 maqams (maqams adalah tahap permanen pada perjalanan menuju transformasi spiritual), dan beberapa masih beroperasi dengan 3 tahap, gambar jelas: perjalanan Sufi dimulai dengan Nafs-e-Ammara (memerintah jiwa), Nafs-e-lawwama (self-menuduh jiwa), dan berakhir di Nafs-e-Mutma’inna (jiwa puas)—meskipun tahap akhir beberapa Sufi adalah, dalam kosa kata teknis mereka, Nafs-aku-Safiyawa Kamila (jiwa tenang dan disempurnakan di hadapan Allah).

Pada dasarnya, ini hampir identik dengan paradigma Kristen “vita purgativa” dan berbagai tahapan yang diliintasi aspiran spiritual dalam perjalanan menuju Allah



## Qalb

Dalam beberpa rujukan latifa ini, terletak di sebelah kiri dada dan berwarna kuning, untuk yang lainnya adalah merah. Di dalamnya manusia menjadi saksi atas perbuatan-nya. Dengan membangkitkannya manusia mendapat pengetahuan tentang alam Jin.

Kata Qalb, adalah singkatan dari kalbu atau jantung. Dalam terminologi Sufi, jantung ini adalah jantung spiritual (bukan jantung fisik yang memompa darah). Untuk beberapa kalangan, dianggapp sebagai kursi dari visi mengenai kebahagiaan. Ada pula yang mengaitkannya dengan Ishq atau gerbang emas cinta ilahi. Namun, sebagian besar beranggapan bahwa disinilah tempat untuk medan pertempuran bagi Nafs dan Ruh atau roh. Singkatnya, pembersihan Qalb atau hati adalah suatu disiplin spiritual yang diperlukan untuk pencari di jalan sufi. Istilah untuk proses ini adalah Tazkia-I-Qalb dan tujuannya adalah penghapusan dari segala sesuatu yang berdiri di jalan memurnikan kasih Tuhan atau Ishq.

Sering kali seseorang mengatakan bahwa suara hati mereka (perasaan batin) sebagai kebenaran. Jika hati memang selalu benar, lalu mengapa tidak semua orang yang memiliki hati bersatu? Qalb dari orang biasa adalah dalam keadaan tertidur atau dalam keadaan tidak sadar, dan tidak memiliki kesadaran atau pemahaman yang tepat. Hati ini bisa salah dalam penilaian karena masih didominasi ego. Hanya ketika nama Allah bergetar di dalam hati, pemahaman dan kesadaran yang sesungguhnya mengenai kesadaran benar dan salah akan mengikuti, maka itu layak disebut Qalb-e Salim (suara Hati). Kemudian hasil dari meditasi Qalb akan membawa fokus hanya menuju Tuhan; Qalb-e Minib (Hati yang bertobat). Hati yang seperti ini yang dapat mencegah seseorang dari kerusakan sehingga tidak bisa membuat penilaian yang tepat. Ketika pencarian akan Allah (Tajalliyat) mulai diarahkan ke hati, maka ia layak disebut Qalb- eshahid (Hati yang bersaksi)

Seorang seniman terkemuka India, Geeta Vadhera, memberikan judul kepada Pameran ke-37 lukisannya sebagai Qalb Qudrat – At The Heart of Nature/Dari Kealamian Hati.

## Ruh

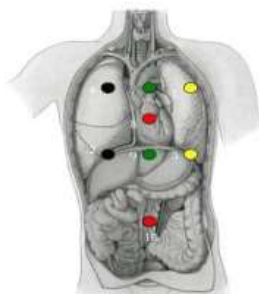
Menurut beberapa ajaran, Latifa ini terletak di sisi kanan dada dan berwarna merah, untuk orang lain itu adalah hijau. Setelah aktivasi Ruh, manusia akan berkenalan dengan Alam-e-Aaraf (tempat dimana orang tinggal

setelah kematian).

Ruh berada di sisi kanan dada. Pusat ini akan terbangun dan menjadi bercahaya setelah diterangi oleh meditasi dengan cara berkonsentrasi di satu titik di atasnya. Setelah ia bercahaya, getaran yang mirip dengan detak jantung akan dirasakan di sisi kanan dada. Kemudian Nama Allah, Ya Allah, akan sesuai dengan getarannya. Meditasi jiwa dilakukan dengan cara ini. Ini merupakan cara advanced dan lebih tinggi dari Qalb. Dengan kebangkitannya seseorang dapat melakukan perjalanan ke alam jiwa-jiwa (alam dari malaikat Jibril). Kemarahan dan kotoran yang melekat padanya akan terus dibakar dan berubah menjadi keagungan.

Ruh adalah percikan-jiwa, entitas abadi dan transegoic “Diri Sejati”, mirip dengan konsep Kristen “synteresis” atau “Imago Dei”, atau Vedantist gagasan “Jiva”, serta Tibet Buddha “shes-pa”, prinsip kesadaran dan Tao “shen” atau roh.

Ada dua pendapat tentang Ruh yang berbeda di antara Sufi. Beberapa menganggap ia kekal sama seperti Allah; yang lain menganggap Ruh adalah entitas ciptaan yang tidak kekal.



Rajah 7.1: Lokasi Lata'if dan Organ Dalaman

1) dan 3) Lata'if Qalb, 2) dan 4) Lata'if Roh  
7) dan 9) Lata'if Sirr, 8) Lata'if Sirr as Sirr  
10) Lata'if Nufus

## Sirr

Sirr terletak di ulu hati dan berhubungan dengan warna putih. Setelah aktivasi, manusia akan berkenalan dengan Alam-e-Misal – Refleksi. Pusat ini terkait dengan kesadaran.

Pusat ini dapat diaktifkan dengan meditasi dan konsentrasi pada satu titik di atasnya dengan Nama Allah, Ya Hayy, Ya Qayyum. Pada state bermimpi atau saat pemisahan tubuh halus dan tubuh fisik, “meditasi transendental” seseorang bisa melakukan perjalanan ke alam rahasia.

Sirr, secara harfiah berarti “rahasia”. Pengosongan Sirr (Taqliyya-I-Sirr) pada dasarnya berfokus pada nama-nama Allah dengan terus-menerus atau Dzikir, maka hal tersebut dapat mengalihkan perhatian seseorang dari aspek duniawi kehidupan manusia dan memperbaikinya di alam rohani. Makna dari “mengosongkan” berarti negasi dan penghapusan dari kecenderungan manusia yang berpusat pada ego.

Sirr dan Ruh adalah bentuk “Rooh-e-Insani” (sifat manusiawi) yang merupakan bagian dari jiwa. Yang berisikan perintah untuk menggambarkan kehidupan seseorang. Ketika seseorang telah mengaktifkannya, maka ia akan dapat menyaksikan dan merancang “semua yang ada”, yang tertulis di loh-e-mahfooz .

## Khafi

Menurut beberapa anggapan, itu terletak di tengah dahi (antara mata atau posisi mata ketiga) dan berwarna hitam, yang lain mengatakan biru. Ada juga yang beranggapan adanya di pusat dada dan berwarna hijau. Pusat ini dapat diaktifkan dengan Nama Tuhan Ya Wahid dalam meditasi. The Khafi berarti kehalusan misteri, misterius atau laten. Ini merupakan intuisi.

## **Akhfa**

Istilah Akhfa istilah adalah berarti yang paling misterius, sangat misterius, atau yang dikaburkan, dan sangat halus. Lokasinya jauh di dalam otak atau di tengah-atas kepala. Warna pusat ini, menurut beberapa, hijau, yang lain menganggap ungu. Ini adalah Nuqta-e-Wahida (titik kesatuan) dalam setiap manusia, dimana Tajalliat (visi bahagia) Allah akan secara langsung terungkap. Pusat ini berisi informasi tentang pengetahuan tersembunyi dari alam semesta. Dengan memasuki titik ini, manusia memasuki sistem alam semesta dan hukum yang mengatur alam semesta dan dia akan mengerti arti dari ayat, “Untukmu, Kami (Allah) telah mengungkapkan apa yang ada di bumi dan di langit”. Pusat ini dikaitkan dengan persepsi yang mendalam. Pusat terakhir ini hanya bisa diakses oleh mereka yang telah mengembangkan pusat-pusat yang lain.

Dalam terminologi Sufisme keenam Latifa tersebut dibagi menjadi tiga bagian dan disebut sebagai Tiga Jiwa, yaitu Jiwa Hewani, Jiwa Manusiawi dan Jiwa Besar/Ilahi. Berikut keterangannya:

Qalb dan Nafs adalah bentuk “ROOH-e haivani” (Jiwa Hewani). Bagian dari jiwa ini memiliki catatan setiap kegiatan kehidupan. Ia juga disebut sebagai Joviya (Confluence).

Sirr dan ROOH adalah bentuk “ROOH-e-Insani (Jiwa Manusiawi). Bagian dari jiwa ini bertuliskan tentang perintah karakterisasi kehidupan. Ia juga disebut sebagai Ayan. Ketika manusia dapat mengaktifkannya, ia dapat menyaksikan rekaman dari semua skema yang ada yang ditulis di Kitab Kehidupan ( loh-e-Mahfooz ).

Akhfa dan Khafa adalah bentuk “ROOH-e azam” (Jiwa Besar/Ilahi), juga disebut Sabita. Ia bagaikan cincin bercahaya terang, dimana semua Informasi mengenai kosmos baik yang terlihat dan tak terlihat tertulis disana.

“Jiwa Besar/Ilahi”, “Jiwa Manusiawi” dan “Jiwa Hewani” Sebenarnya adalah tingkat fungsi dari jiwa yang sama dan bukan tiga jiwa yang berbeda. Ketiga komponen ini ibaratnya adalah seperti tiga cincin bercahaya, yang saling mempengaruhi secara kolektif yang disebut jiwa, atau secara umum disebut Manusia. Seorang manusia dapat mulai “berkenalan” dengan dirinya sendiri dengan cara satu per satu melalui, Muraqaba (Meditasi Sufi), Dzikir (Remembrance Allah) dan pemurnian jiwa dari kehidupan yang penuh dengan pola berpikir negatif (takut, depresi), emosi negatif (terburu-buru, penghinaan, kemarahan, nafsu) dan praktik negatif (menyakiti orang lain), dan mengganti hal-hal tersebut dengan, mencintai Tuhan dan mengasihi / membantu setiap manusia, terlepas dari ras, agama, atau kebangsaan, dan tanpa mengharapkan balasan apapun, adalah kunci untuk “ascending/kenaikan” menurut ajaran Sufi.

Keenam “organ” dan kegiatan pemurnian yang diterapkan kepada mereka, mengandung filosofi dasar Sufi ortodoks. Pemurnian alam gairah (Tazkiyat-an-Nafs), diikuti dengan pembersihan hati spiritual sehingga dapat memperoleh kemurnian seperti cermin refleksi (Tazkiyat-al-Qalb) dan menjadi wadah kasih Allah (Ishq) , pencahayaan dari roh (Tajjali-ar-Ruh), dibentengi dengan mengosongkan dorongan ego (Taqliyyat-as-Sirr) dan mengingat atribut Allah (Dhikr), dan penyelesaian perjalanan dengan pemurnian dari dua organ terakhir, Khafi dan Akhfa. Melalui “organ” hasil transformatif dari aktivasi mereka, psikologi sufi dasar diuraikan dan memiliki

beberapa kemiripan dengan skema yang dikenal sebagai Kabbalah atau juga ke beberapa sistem chakra India.



iklan

---

**Bagikan ini:**

 Facebook 73

 Suka 

Satu blogger menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Sufi Mistik](#) dan tag [apakah sufi](#), [Jalaluddin Rumi](#), [kriya yoga indonesia](#), [lathaif](#), [mansoor](#), [pemurnian sufi](#), [sufi](#). Tandai [permalink](#).

---

**Kriya Yoga Nusantara**

*Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.*